ما هو الغثيان و التقيؤ؟

الغثيان:

هو الشعور والرغبة في التقيؤ.

التقيؤ:

تقلصات قوية في المعدة تدفع قسم كبير من
محتويات المعدة إلى المرئ و الخروج عن طريق الفم.

ماهي الأطعمة الموصى بها؟



- بعد توقف شعور الغثيان من الممكن شرب أحد المشروبات الشفافة والخفيفة كعصير التفاح أو مرق الدجاج أو مرق الخضار.
- بعد مضي ٨ ساعات دون الشعور بالغثيان يمكنك تناول الأطعمة الصلبة وذات الكثافة :
    - البدء بنوع واحد من الأطعمة وبكميات بسيطة.
    - البدء بالأطعمة قليلة الدهون والألياف والتي لا تكون ذات رائحة قوية.



ماهي الأطعمة الموصى بها؟



- بعض الأطعمة التي يمكن تناولها بعد توقف الغثيان:
  - الرز.
  - الموز.
  - الزبادي.
  - العصائر.
  - البطاطس.
  - الدجاج المشوي.
  - البسكوت الخفيف .
  - مرق الدجاج او الخضار .
  - البريد والخبز المحمص.
  - حبوب افطار الرز المقرمشه .
  - البيض المطبوخ دون اضافه زيت.



ماهي الأطعمة غير الموصى بها؟



عند الشعور بالغثيان يجب تجنب :

- الأطعمة الغنية بالألياف.
- الأطعمة المسببه للغازات.
- الأطعمه ذات الرائحة القوية .
- الأطعمة المقلية والمرتفعة بالدهون.



ماهي الإرشادات و النصائح التغذوية للتقليل من شعور الغثيان؟

- تجنب طبخ وتناول الأطعمة ذات الروائح القوية ، الأطعمة التي يتم تناولها بدرجة حرارة الغرفة تكون أقل رائحة من غيرها.
- الأطعمة الناشفة والمقرمشة أو المالحة كالبسكوت أو البطاطس.
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة .
- فصل السوائل عن الطعام بما يقارب ساعة.
- يجب أن تكون السوائل باردة.
- قم بتجربة الزنجبيل أو الأطعمة المحتويه عليه.



ماهي الإرشادات و النصائح التغذوية للتقليل من شعور الغثيان؟

- في حال الغثيان تناول الزبادي، الخبز المحمص، الكعك المجفف والمالح (البريتزل)، الحبوب مثل الشوفان، السوائل الشفافة والمرق.
- البقاء جالسًا لمدة ساعة لساعتين بعد تناول الطعام.
- تجنب الوجبات الغنية بالدهون .
- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل أو الأطعمة الحمضية، وذات الرائحة القوية.
- قم برشف السوائل الشفافة كل ١٠-١٥ دقيقة بعد توقف القئ.

